

RAUS AUS DER ALKOHOL- FALLE

VON

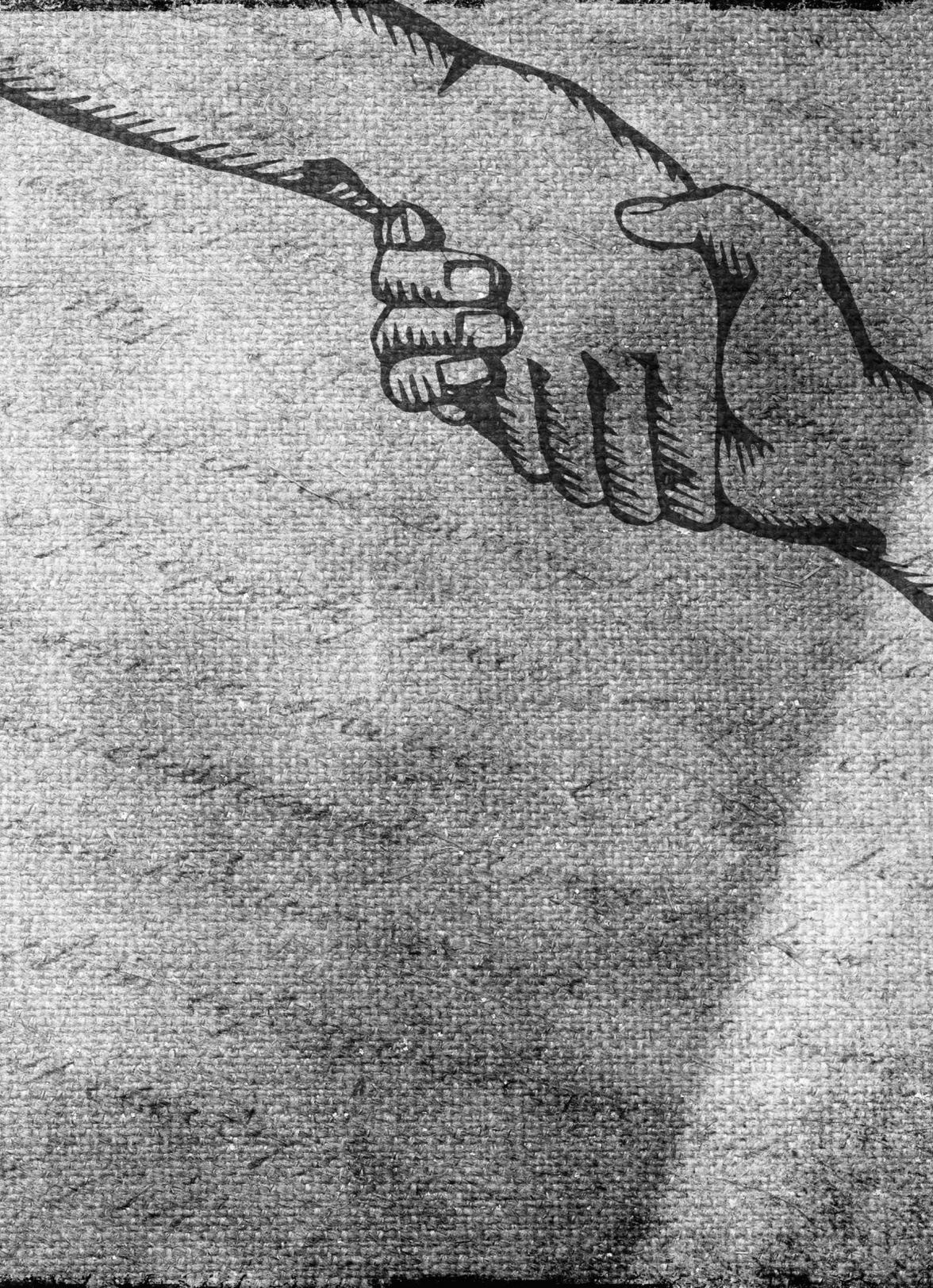
DENNIS KASSEL

 **ALKOHOL COACH.DE**

RAUS AUS DER ALKOHOLFALLE

KAPITELÜBERSICHT

Vorwort	S. 5
Vorwort No.2	S. 15
<u>Teil 1:</u>	
(Fast) Jeder fängt mal an	S. 21
Man wächst da irgendwie rein	S. 35
Der zweite Akt	S. 51
Der Hauptakt	S. 65
Die körperliche Talfahrt	S. 81
Das Finale	S. 93
Der Neuanfang	S. 99
Tabula Rasa	S. 109
Status Quo	S. 119
<u>Teil 2:</u>	
Raus aus der Falle	S. 133
Den Feind kennen lernen	S. 141
Der Feind in Dir	S. 151
Die DryMind-Methode	S. 175
Die Umkehrung	S. 181
DryVision	S. 197
Ich habe es geschafft	S. 209



VORWORT

Darf ich Dir direkt das Du anbieten? Immerhin tun wir grade beide das Gleiche: Wir beschäftigen uns mit diesem Buch und dem Alkohol. Thematisch sitzen wir quasi somit im berühmten „gleichen Boot“ und ich fände es irgendwie befremdlich, wenn wir beide irgendwo da draußen auf dem großen Ozean treiben und uns immer noch siezen würden, auch wenn wir noch einige Zeit miteinander verbringen werden. Denn genau das ist eigentlich mein Ziel:

Ich wäre gerne sowas wie Dein Kapitän, der Dich sicher nach Hause bringt. Quasi ins „Trockene“. Außerdem hätten wir uns bis vor Kurzem noch in jeder beliebigen Bar, auf jedem Fest, an jedem Tresen treffen können und hätten uns eh mit Du angesprochen.

Mein Name ist also Dennis, zum Zeitpunkt des Schreibens bin ich 38 Jahre jung und seit geraumer Zeit frei von Alkohol. Wüsstest du, was ich alles getrunken habe, würdest du mir nicht glauben, wie einfach es war gänzlich aufzuhören. Hätte ich gewusst, wie einfach es sein würde, hätte ich viel früher aufgehört. Aber das sagt einem leider niemand.

Jeder, und ich meine wirklich JEDER, der schon mal auch nur den leichten Verdacht hatte, er oder sie trinke zu viel, hat sich in

erster Instanz beschwichtigend gesagt „Ach, das kriege ich schon hin.“, gerne gefolgt von „Wenn ich denn wirklich will!“. Stimmt´s? Hab ich Recht? Kennst Du das auch? Bei mir war es zum Beispiel so:

Ich merkte natürlich irgendwo generell, da stimmt was nicht. Zugegeben, nur unterbewusst, denn man wehrt sich ja gegen ein Eingeständnis wo man nur kann. Ich merkte aber vor allem, wie ich konstant ruhiger wurde, wenn ich was getrunken hatte. Korrekterweise muss es eigentlich lauten: Ich merkte, ich wurde unruhiger, wenn ich NICHTS getrunken hatte. Das kam nämlich deutlich seltener vor. Aber auch diese offensichtliche Tatsache nimmt man nicht als bedrohlich wahr.

Was macht der blöde Suchtmensch in einem statt dessen? Was schlägt der Feigling im eigenen Kopf als Lösung vor? Genau: „Das können wir ja alles später noch regeln. Wir haben das ja alles schön im Griff.“

Was für eine maßlose Fehleinschätzung. Was für ein Selbstbetrug, geboren aus Feigheit.

Um mich hier mal direkt als Beispiel zu nehmen:

Ich hatte die größtmögliche Angst vor dem Entzug und habe genau deshalb nicht aufgehört. Habe, wenn ich ehrlich bin, nicht mal ernsthaft dran gedacht es zu tun. Ich hatte panische Angst vor dem was man so über den Entzug hört, weil ich schon, wenn ich zu lange geschlafen, und somit in der Zwischenzeit nichts getrunken hatte, morgens so zitterig war, dass ich kaum etwas

greifen konnte. Mein Highlight war:

Ich war bei einer Dame über Nacht zu Besuch und habe bis zum Ins-Bett-Gehen, heimlich dort weiter getrunken. Ich habe zu der Zeit immer Iso-Drinks mit Wodka gemischt, damit keiner was merkte. Wir sind dann irgendwann eingeschlafen und keine 5 oder 6 Stunden später war ich hellwach und unglaublich unruhig: Die Hände zitterten, mir brach der Schweiß aus, ich konnte mich kaum sortieren und meine Gedanken kreisten sofort um das eine Thema:

Ich brauche was zum Trinken um mich zu beruhigen. Ich war wie in absoluter Eile, ich war fahrig, ich hatte einen unheimlich hohen Puls und ich war extrem unsicher, wie man sich überhaupt noch mal normal bewegt. Ich sammelte also alles was ich dabei hatte zusammen, verabschiedete mich sehr knapp und versuchte meine Verfassung irgendwie zu verbergen. Das gelang natürlich absolut mittelprächtigt und ich muss gewirkt haben, als wäre ich auf der Flucht. Dabei wollte ich „eigentlich“ nicht flüchten und ich hatte auch keinen Grund dazu, weil die Dame ein sehr toller Mensch war, aber mein selbst geschaffenes Problem kannte sich nicht mehr in der normalen Welt eines Morgens aus, an dem der erste Griff nicht direkt in den Kühlschrank führt. Ich stand also ziemlich neben mir und kam mir, auch rückwirkend betrachtet, unfassbar klein und schwach vor.

Das „Schönste“ an diesem Highlight kommt aber erst noch: Ich war mittlerweile so weit, dass diese 5-6 Stunden ohne Alkohol nachts dazu führten, dass mir morgens so übel war, dass ich

regelmäßig auf dem Rückweg, von ihrem Zuhause weg, hin zu meinem, anhalten musste um mich zu übergeben. Natürlich kam aus dem Magen nichts raus, ich hatte schließlich Tage nichts gegessen und die Flüssigkeiten waren längst verdaut. Aber trotzdem würgte ich morgens um 7 Uhr wie ein Irrer am Straßenrand, zitterte vor Kraftlosigkeit und stand sprichwörtlich im Regen, denn es hatte natürlich pünktlich angefangen zu tröpfeln. Ich konnte weder aus dem Auto aussteigen, noch konnte ich wieder zurück ins Innere. Wäre ich ausgestiegen, wäre ich kaum von der Straße gekommen, wäre ich zurück ins Auto, hätte ich da hilflos um mich rum gesabbert. Ich hing da also, versuchte nur dann zu spucken, wenn kein Auto kam (mir war der Anblick tatsächlich peinlich!), wischte mir mit einem Taschentuch die Speichelfäden aus dem Gesicht und versuchte mich, unter Flüchen, zu beruhigen, um irgendwie nach Hause zu kommen, irgendwie diese Fahrt zu überstehen.

Mir war zwar leuchtend klar:

So elend wollte ich mich nie wieder fühlen! Aber ich dachte mir gleichzeitig auch:

„Das waren jetzt erst 5 oder 6 Stunden... Wenn sich der Entzug so anfühlt, dann ist das die Hölle und ich bin (noch) nicht stark genug dafür!“

Und wer kommt genau an dem Punkt wieder ins Spiel? Richtig: Der Feigling hinter der eigenen Stirn. Denn im Hinterkopf loderte nicht etwa eine Flamme der Vernunft oder Warnung auf, nein. Der innere Feigling wollte sich dem eigentlichen Problem gar

nicht erst stellen, er grübelte nur darüber nach, wie ich diese Flamme möglichst schnell ablöschen könnte. Übersetzt heißt das: „Wenn ich gleich was getrunken habe, dann wird es schon wieder besser. Trink was zur Beruhigung und dann vergessen wir den kleinen Zwischenstopp am Straßenrand. Komm, da vorne ist doch eine Tanke, da können wir kurz anhalten...“ Was für ein Gedankengang, was für eine Missachtung seiner selbst. Aber, das sagt einem ja leider niemand.

Und zack:

Entzugsgedanken verschoben, nächstes Getränk. Und das übernächste, bis sich alles wieder beruhigt hatte.

Dieses Buch hier soll kein „Höher/Schneller/Weiter“-Wettbewerb werden. Ich möchte nicht prahlen mit den Mengen die ich getrunken habe und ich möchte auch nichts beschönigen. Daran gibt es auch nichts zu beschönigen und stolz sollte man darauf auch nicht im Geringsten sein. Zumal:

Es wird immer Menschen geben, die viel schlimmer dran sind als ich, Menschen die mehr konsumieren, Menschen die noch ganz andere Probleme haben. Es gibt demnach auch keine wirkliche Pauschallösung für alle Facetten des Alkoholproblems, aber es gibt einen pauschalgeltenden Ansatz der Denkweise. Einen Ansatz der so simpel ist, dass man ihn erst vielleicht nicht sieht, der aber so mächtig ist, dass ich die Theorie der körperlichen Abhängigkeit inzwischen für ein Märchen halte.

Ich habe dieses Buch deshalb aus zwei Gründen geschrieben:

- Erstens wollte ich mir selber die Seele frei schreiben und mich selber rückwirkend durchleuchten. Ich fand es war an der Zeit mir selber den Spiegel vorzuhalten.
- Zweitens ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen, dass ich mit meiner Geschichte und meinem Ansatz Menschen wirklich nachhaltig helfen kann.

Denn, wenn man eine eigene Leidensgeschichte durchlebt und diese dann am Ende gemeistert hat, dann hilft es scheinbar nicht nur mir nicht mehr in diese alten Muster zu verfallen, sondern ich kann viel mehr auch anderen Menschen Hilfestellung leisten und dafür sorgen, dass vielleicht noch rechtzeitig das dringend benötigte Umdenken einsetzt. *Nimm niemals Ratschläge von einem Menschen an, der noch nicht da ist, wo du gerne sein würdest.* Das wollte ich umsetzen.

Meine persönliche Initialzündung zum Schreiben erfolgte, natürlich, auf einer Party:

Ein Freund heiratete. Für mich war es die erste nüchterne Hochzeit seit weit über 20 Jahren und erst die dritte Gelegenheit „trocken“ unter Partyvolk zu gehen. Ich war also gespannt wie das diesmal werden würde. Das war ja alles noch wieder Neuland für mich. Als ich noch trank, hatte ich Angst davor nüchtern am normalen Leben teilzunehmen, weil ich das wirklich nicht mehr kannte. Als ich dann aufgehört hatte, wurde es am Anfang dann doch jedes Mal spannend.

Ich hatte zur Zeit der Feier schon ordentlich abgenommen (man glaubt ja nicht, wie Alkohol einen aufschwemmt!) und fühlte mich sowohl körperlich, als auch in meinem Outfit, einem blauen Anzug, gut. Das war gänzlich untypisch für mich und, zugegeben, der Anzug lag auch entsprechend seit dem letzten Umzug ziemlich zusammengeknüllt im Schrank. Ich habe sowas eigentlich nie getragen und fand es immer eher affig.

Entsprechend stiefmütterlich hatte ich den Anzug auch behandelt und jetzt hatte ich die ungepflegte Quittung. Eine Freundin hat mir zum Glück noch spontan mit einem Bügeleisen geholfen und eine gute Stunde (!) vor Abfahrt zur Feierlichkeit merkte ich:

Mir ist die Anzugshose viel zu weit geworden! Früher saß die ziemlich „spack“, aber jetzt musste ich mir ein neues Loch in den Gürtel zimmern, damit sie überhaupt auf den Hüften hielt. Ich erwähne das nur, weil es mich in meinem neuen und positiven Körpergefühl bestärkte und ich das erste Mal keinen Bauch mehr einziehen musste. Spätestens wenn das Sakko bei

Feierlichkeiten ausgezogen wurde sah man ja den Bauch, weil das Hemd in der Hose verstaubt wurde. Ich mochte den Anblick nie. Den ganzen Abend aber den Bauch so einzuziehen, verursacht bei mir ziemlich kräftige Rückenschmerzen und ich hab mir jedes Mal einen flachen Bauch gewünscht. Aber, daran was ändern? Ach, im Leben nicht! So oft heiratet ja schließlich auch keiner und außerdem schmeckt mir Bier auch viel zu gut... Und so weiter.

Jetzt aber, war es anders:

Ich fühlte mich gut, es war alles bequem und ich freute mich auf die nüchterne Hochzeit und die Nacht im eigenen, statt im Hotelbett, denn ich konnte ja später in noch fahren. Meine körperliche Verwandlung fiel auch direkt mehrfach auf, was nicht nur mein nüchternes Ego weiter streichelte, sondern auch zu interessanten Gesprächen führte. Nach dem Essen kam dann ein guter Bekannter zu mir und hatte mir ein Bier mitgebracht, welches ich, zu seiner Verwunderung, natürlich ablehnte.

Daraufhin kam entsprechend die Nachfrage warum ich das denn nicht wollte, was auch berechtigt war, denn ich war meistens und normalerweise der Erste und auch der Letzte am Tresen. Da ich aber keine Ausreden auftischen wollte, bin ich bei der Wahrheit geblieben, habe ihm von meinen gesundheitlichen Problemen (dazu kommen wir gleich noch) erzählt und wie ich es bis vor Kurzem noch deutlich zu weit getrieben hatte. So kamen wir ins Reden, denn wir haben eine recht lange gemeinsame Party-Phase in unserer Bio stehen. Ich wusste also, was er so verträgt, ich wusste auch, das er das schon ziemlich lange tat, ich wusste um seinen Background und ich wusste, dass wir uns im Leben vermutlich mehr Zeit mit Glas in der Hand gesehen hatten, als ohne.

Irgendwann gestand er, dass er, wenn man das so betrachtete, auch zu viel trinken würde. Vor allem unüberlegt und aus Gewohnheit. Das Bierchen um 11 Uhr morgens beim Grillen oder Holzhacken war so normal, dass man da nicht mal drüber

nachdachte. Nach dem 4-5 halben Liter kam dann auch meistens ein Schnaps dazu und das halt eigentlich jedes Wochenende... und so weiter. Kannst Du Dir vermutlich vorstellen.

Die Kurzform der nächsten zwei Wochen lautete:

Er hatte sich meine Bedenken und Ratschläge zu Herzen genommen und hatte ebenfalls, schweren Herzens, auf Alkohol verzichtet. Es war ihm allerdings recht leicht gefallen, ihm waren nämlich drei Methoden von mir im Ohr geblieben und damit wäre es dann im Endeffekt doch eigentlich einfach gewesen, abstinent zu bleiben. Stichwort: Das sagt einem ja leider sonst niemand. Da machte es irgendwie bei mir Klick und ich habe mit meinen Notizen zu diesem Buch angefangen. Wenn es so einfach sein konnte ihn auf meine neue Seite zu holen, dann sollte ich das vielleicht noch mehr Menschen mitteilen, von denen ich der Meinung war, dass sie entweder sehr sorglos oder schlicht zu viel tranken.

Ich wollte jetzt das aussprechen, was mir vorher leider keiner gesagt hatte.

Und ich wäre dankbar gewesen, wenn es mir jemand früher gesagt hätte...